

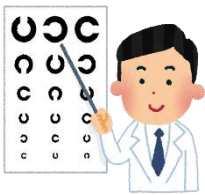
ほけんだより10月

石垣市立白保小学校 R6.10月

【保健目標】
目を大切にしよう 〇〇

食欲の秋。「食べる」ことは健康に生きていくために大切なことです。栄養と食べる量のバランスを

考えながら、食欲の秋を楽しみましょう♪ 朝ごはんも大切です。しっかり食べてから登校しましょう。



～目を大切にしよう～ 視力検査の結果、精密検査が必要とされた人は28名いました。そのうち10名は受診を済ませた報告がありました。病院受診をしていない人、または受診はしたけれど『精査結果記録票』を提出していない人が18名います。ぜひ病院受診をしましょう。こまっていることがあれば保健室へ連絡をください。

私たちが目をまもるマモリブツ

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

食べよう！ 目に良い食べ物

かぼちゃ ニンジン ほうれん草

涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。

サバ うなぎ 大豆

視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。

ヨーグルト レバー 納豆 卵

目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。